INSIDE

LIFE

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

www.innen-leben.org

پێشکەش کردنی دەستەواژەی گونجاو بۆ بەهێزکردنی خود لە کاتی قەیرانە ناوەختدا ژمارەیەک کارت تایبەت بە خۆم

- ئەم باردۆخەی لە ئێستا دا دەگوزەرێت بەردەوام دەگۆرێت و روودانی کارەساتەکان بەردەوامن.
هیچ کام لە ئێمە لە پێشودا ئەزموونمان نەبووە، کە نادڵنیبیای بەشێکە لە رۆتینی ژیان. ئەم کەرەنتینەکردنە بەم شێوە داخراوە و کە ماوەیەکی دوورودرێژەی خایاند، وە بەردەوامی هەواڵە ناخۆشەکانمان پێدەگات کۆتای نایەت کە دەبێتە هۆی بارگرانییەکی قورسی دەروونی.
لەوساتەوەختەی ئێمە دەستەکانمان پاک و بێگەرد ڕادەگرین،وە دەروونمان ڕۆڵێکی گرینگ دەبینێت لە پاراستنمان لە هێرشی ئەو ڤایرۆسە،بەڵام چۆن دەروونمان هێوربکەینەوە بۆ بەرگریکردن؟

--بۆ ئەوەی یارمەتی و هیوا و ئومێد پێشکەش بکەین لەم باردۆخەدا ئەم بوارەمان بۆ رەخسا کە گەشە بەچەند رێکارێکی بچووک بدەین بە ئامادەکردنی چەند کارتێک بەناوی(خودی من) کارتەکان ٤٠ کارت لەخۆدەگرێت "کارتی (گەشبینم بۆ ژیان") کە بڵاوی دەکەینەوە لێکیان بدەدەینەوە دەکاتە ١،٦٠٠ دەستەواژەی گونجاو روون.
لەکاتی بەکارهێنانی ئەم کارتانەدا دەتوانین شیوازەکانی خۆگونجاندنی خۆشمان بەهێز بکەین وە ئەم کارتانە ئاراستەی ئەو لایەنانەکراوە کە پێداویستییە سەرەتاییە مرۆییەکان فەراهەم دەکەن وەک سەلامەتی ، پەیوەندیەکانی خود لەگەڵ ئەوانی تر، بەهێزکردنی رێزی خود(واتە رێزگرتن لە خود).
ئەم کارتانەی (لەناخمدا دەگوزەرێت- گەشبینم بۆ ژیان) کۆمەڵە کارتێکن کاردەکەن بۆ پێش گرتن لە روودانی کارەساتەکان وەهەروەها بەگەرخستنی چارەسەر لەکاتی کارەسات دا ئاسانن و لەماڵەوە ئەنجام دەدرێت

- چۆنێتی بەکارهێنانی ئەم کارتانە
- ئەم کارتانە PDF کە داونلۆدت کرد پاشان کارتەکان پرێنت بکە کارتەکان پارچەپارچە بکە، دارشتنەوەی رستەکانی هێزمان دەداتێ. چالاکردنەوەی بەرگەگرتنی دەروونی لەبەرامبەر ئەو نادڵنیبیای وترسەی دروست بووە.وەک چۆن لە ناوەوەی خۆت وشەیەکی ئارام بەخش یان سرودێک دەخوێنیت.
- ئەگەر هاتوو بەدەنگێکی بەرز رستەکان بخوێنیتەوە وەلە هەمان کاتدا خۆت بچەمێنیتەوە لە چەپەوە بۆ راستی پەنجەکانی دەستت بەئاراستەی کاتژمێر سودی دەبێت، ئەمانە پێکەوە شیوازێکی چارەسەریە بە ناوی (پی ئی پی)وەپرۆسەی جەخت لە بەرجەستەکردنی دەروونی لەلایەن دەروناس (میشێل بۆهنە)

- بۆبەکارهێنانی ئەم کارتانە دەتوانین وەک ئاماژەیەک کارتەکان بەکاربهێنین بۆ دیاریکردنی پەرەی کتێبێک یان بە نوسین یاخود هەڵیواسین بە بەفرگر (سەلاجەوە)،یانیش بیان نوسینەوە لە بارودۆخی ئێستادا،ئامانج لەمە بۆ لەبیرنەکردن و مانەوەی ئەم رستانەیە لە ناخماندا.
- ئەگەر تۆ لەناو خێزانێکدا دەژیت دەتوانیت کارتەکان بەکاربهێنیت بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسانی تر سەبارەت بەخودی خۆت و شتە گرینگەکانی ئێستا کە لە ژیانی رۆژانەدا دەگوزەرێت.

- دوو دڵ مەبە لەوەی ئەم زانیاریانە لەگەڵ خێزانەکەت و هاورێکانت باس بکەیت، تاکو ژمارەیەکی زۆری خەڵکی دەستییان بگاتە ئەم کارتانە ئێمە چاوەروانی وێنەیەک دەبین لە کارتی تایبەت بەخۆتان وەچۆن ئەزمونتان کردووە ئەم کارتەکانی (لە ناخمدا دەگوزەرێت - گەشبین بۆ ژیان)
- چەند کارتێکمان بە بەتاڵی جێهێشتووە بۆدانانی بیرۆکەی تری تایبەت بەخۆت

هیواخوازین لە ئێستادا دەروون و جەستەت سەلامەت بێت وە بەگونجاوی مامەڵە بکەیت لەگەڵ ئەم پێشهاتەدا.

لەگەڵ سوپاسی:سابین ئێبرسبەرگەر / میشێل بۆهین
Sabine Ebersberger und Michael Bohne

ئێمە سوپاس و پێزانینمان بۆدکتۆرە بەیان رسول وە نارین احمد وە لیلی حسن لە رێکخراوی ئێمە بۆ وەرگێرانی ئەم کارتانە بۆ زمانی کوردی.

Emma Organization for Human Development | www.emmaorg.me
بۆ زانیاری زیاتر

تێبینی تکایە: ئەو کەسانەی کارتەکانی دەستەواژەی گونجاو وەک چارەسەری بەهێزکردنی خود بەکاردەهێنن واتە بۆ خۆت بەکاری دەهێنیت وە بەرپرسیاردەبن لە ئاکامەکانی.
ئەم کارتەکانە لەبری هیچ رێگای چارەیەکی تری پرۆفیشناڵ بەکار نایەت

INNEN-LEBEN (INSIDE-LIFE, 2020) by Dr. Sabine Ebersberger and Dr. med. Michael Bohne is licensed under a Creative Commons 4.0 License under the following terms: Attribution - NonCommercial Distribution - ShareAlike. See more: www.creativecommons.org

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

INSIDE

LIFE

[Kurdish-Sorani Version]

له ناخمدا دەگوزەرێت
گەشبینم بۆ ژیان

پێشکەش کردنی دەستەواژەی گونجاو بۆ
بەهێزکردنی خود لە کاتی ناوەختدا

ژمارەیەک کارت بۆ خۆم دروست دەکەم
/وەرگێردراوە لە لایەن دکتۆرە بەیان رسول،نارین
احمد،سۆزە خەفاف ،دێرین، هێرۆ ئادەم،لیلی حسن

INSIDE

هەرچەندە ئەم بارۆخە تا
دوا ئاستی تەحەمولم ئەمبا

www.innen-leben.org

INSIDE

هەست بەلاوازی دەکەم
کاتێک کەسێک بەزەیی
پێمدا دێتەوە

www.innen-leben.org

INSIDE

قەدەغەی هاتوچۆ
وایکردووە کە کەس
نەتوانێت برواتە دەرەوە

www.innen-leben.org

INSIDE

وا هەست دەکەم دیوارەکان
لە چواردەورم تەسک
دەبنەوە

www.innen-leben.org

INSIDE

من نیگەرانی خۆم و کەسە
خۆشەویستەکانم

www.innen-leben.org

INSIDE

هەرچەندە پێویست دەبێت
من رەفتارەکانم لە زۆر
لایەنەوە بگۆرم

www.innen-leben.org

INSIDE

وادیارە بۆم زۆر شت
بەلێشاو داباریوە بەسەرما

www.innen-leben.org

INSIDE

هەرچەندە من نیگەرانی
بژێوی ژیانی خۆمم

www.innen-leben.org

INSIDE

هەرچەندە ناتوانم پێشبینی
ئەوە بکەم ئەم بارودۆخە
هەتا کەی درێژە دەکێشێت

www.innen-leben.org

INSIDE

من دڵەڕاوکێم هەیە
سەبارەت بەوەی کە نازانم
لە داهاتوو چی ڕوودەدات

www.innen-leben.org

INSIDE

هەرچەندە بۆ من زەحمەتە
خۆم بگونجێنم لەگەڵ ئەم
بارودۆخەدا

www.innen-leben.org

INSIDE

هیچ بیرۆکەیەکم نیە
سەبارەت بەوەی کە
داهاتوو چۆن دەبێت

www.innen-leben.org

INSIDE

هەموو ئەم بارودۆخە بۆ
من زەحمەتە

www.innen-leben.org

INSIDE

من بیری ئیشەکەم و
هاوکارەکانم دەکەم

www.innen-leben.org

INSIDE

هەست دەکەم دابڕاوم لە
ژینگە کۆمەڵایەتییەکە

www.innen-leben.org

INSIDE

هەست دەکەم گیر
خواردووم لەشوێنێکدا

www.innen-leben.org

INSIDE

نازانم چ بەسەر قوتابخانە
و دایەنگەکان دادێت

www.innen-leben.org

INSIDE

من دەبێت دەستبەرداری
زۆرشت ببم و وازیان لێبینم

www.innen-leben.org

INSIDE

لەگەڵ ئەوەی من درک
بەوە دەکەم کە خەڵک لە
گۆڕاندایە

www.innen-leben.org

INSIDE

من ترسم هەیە چونکە
هەندێک خەڵک درک بە
مەترسی بارودۆخەکە
ناکەن

www.innen-leben.org

INSIDE

من نیگەرانم لەبارودۆخی
چۆنێتی گەشەکردنی
ئابووری جیهان ن

www.innen-leben.org

INSIDE

هەست دەکەم شەو و رۆژم
لێ گۆڕاوە

www.innen-leben.org

INSIDE

لەگەڵ ئەوەشدا کەشێکی
نامۆ و دابڕاو دروست بووە

www.innen-leben.org

INSIDE

هەرچەندە هەواڵەکانیش
هیچ بەرەوپێش چوونێک بە
خۆیەوە نابینێت لە رۆژان
و هەفتەکانی داهاتوو

www.innen-leben.org

INSIDE

هەرچەندە ناتوانم سەردانی
خزم وکەسوکارم بکەم

www.innen-leben.org

INSIDE

هەرچەندە کەس نازانێت
سیستەمی تەندروستی
توانای رووبەروبونەوەی
ئەم قەیرانەی هەیە

www.innen-leben.org

INSIDE

ه‌ه رچه‌نده‌ تاقیكردنه‌وه‌كان
له‌وانه‌یه‌ دوابخرێت
له‌سه‌رتاسه‌ری وولات

www.innen-leben.org

INSIDE

مانه‌وه‌ له‌ ماڵه‌وه‌ بۆته‌
راستییه‌كی قبوڵ كراو

www.innen-leben.org

INSIDE

هەندێک جار هەست دەکەم
لە هەسارەیەکی ترم

www.innen-leben.org

INSIDE

دڵنیا نه‌بوونم وای لێكردووم
دڵم پڕ بێت له‌ ترس

www.innen-leben.org

INSIDE

ئه‌و هه‌واڵه‌ی به‌یانیان
به‌راستی ده‌زانین ئێواران
پێچه‌وانه‌كه‌ی ده‌بیستین

www.innen-leben.org

INSIDE

هه‌رچه‌نده‌ ژیانی گشتی
به‌ره‌و وه‌ستان ده‌ڕوات

www.innen-leben.org

INSIDE

هه‌رچه‌نده‌ ترس و
نیگه‌رانی زۆر شتم به‌فیڕۆ
ده‌بات

www.innen-leben.org

INSIDE

هەندێ كات لە
فرمێسكه‌كانی خۆشم بێزار
ده‌بم

www.innen-leben.org

INSIDE

هه‌موو رووداوه‌كان وام
لێده‌كات شڵه‌ژاو شپرزه‌ بم

www.innen-leben.org

INSIDE

من ناتوانم بیر لە
چارەنووسی ئەوانی تر
نەکەمەوە

www.innen-leben.org

INSIDE

ڕاپۆرتی ڕاگەیاندنەکان
ترسێنەر و تۆقێنەرن

www.innen-leben.org

INSIDE

ەموو کات بارودۆخی
ماڵەوە گرژە

www.innen-leben.org

INSIDE

ئەم بارودۆخەی ئێستا
هەموو پلانەکانم تێک
دەدات

www.innen-leben.org

INSIDE

هیچ بیرۆکەیەکی ترم نییە
وە نازانم منداڵاکانم چۆن
سەرقاڵ بکەم

www.innen-leben.org

INSIDE

نازانم چۆن مامەڵە لەگەڵ
توورە بوونی خۆم بکە

www.innen-leben.org

INSIDE

نازانم هانا بۆ کێ ببەم بۆ
چارەسەری کێشەکانم

www.innen-leben.org

INSIDE

لە یەک کاتدا چەند ڕۆڵی
جیاواز دەبینم کە بۆتە
بارگرانی زۆر لەسەرم

www.innen-leben.org

INSIDE

هەرچەندە ماڵ تەنیا ماڵ نیە
و بۆتە قوتابخانە و شوێنی
کار و یاریکردنی مناڵ

www.innen-leben.org

LIFE

ڕێگایەکم دۆزیوەتەوە بۆ
ئەنجامدانی هەندێک
ڕاهێنان بۆ تەندروستیم لەو
چوار دیوارەی تێیدا دەژیم

www.innen-leben.org

LIFE

متمانەم هەیە کە من و
ئەوانی تریش بە باشی
ئاگاداری خۆمان دەبین

www.innen-leben.org

LIFE

من هەوڵ دەدەم
بەشێوازێکی ئەرێنی خۆم
ئارام بکەمەوە ە

www.innen-leben.org

LIFE

هۆکارێکم دۆزیوەتەوە تا
هەموو ڕۆژێک
سوپاسگوزاربم

www.innen-leben.org

LIFE

من بەئاگام لە هەستەکانم و
دەریان دەبڕم و قسەیان
لەسەر دەکەم

www.innen-leben.org

LIFE

من هەوڵ دەدەم بە باشترین
ئەنجام دەرچم

www.innen-leben.org

LIFE

هەموو ئەوڕێگایانەم بۆ
خۆم دۆزیوەتەوە کە دەتوانم
لە ماڵەوە ئەنجامی بدەم

www.innen-leben.org

LIFE

حەزدەکەم بەدەنگی بەرز
گۆرانی بڵێم لە پەنجەرەوە
وەک ئیتاڵییەکان

www.innen-leben.org

LIFE

ب بەهێزو
بروابەخۆبوونەوە من
ڕووبەرووی ئاستەنگییەکان
دەبمەوە

www.innen-leben.org

LIFE

ب بۆم دەرکەوت کە
خواردنی شکۆلاتە یارمەتی
دەر بوو لەم کاتەدا

www.innen-leben.org

LIFE

من سوپاس گوزارم بۆ
ئەوانەی کە بەشێک بوون
لەوەی ژیان بەردەوام بێت

www.innen-leben.org

LIFE

من سود لەم کاتە وەردەگرم
بۆ رێکخستنەوەی شتەکان

www.innen-leben.org

LIFE

تواناکانم بەکاردێنم بۆ
بەشداریکردنێکی
سودبەخش

www.innen-leben.org

LIFE

من دەتوانم دەست بە
نوسینی نامە بکەمەوە
پاشان ڕەوانەی بکەم

www.innen-leben.org

LIFE

بڕوام وایە کە کاتە
خۆشەکان جارێکی تر
دەگەڕێنەوە

www.innen-leben.org

LIFE

من ژمارە تەلەفونەکەم بەسەر
دراوسێ بەتەمەنەکانم دا دابەش
کردوە کە پێویستیان پێم بوو
پەیوەندیم پێوە بکەن

www.innen-leben.org

LIFE

من بۆم دەرکەوت کە چۆن
یارمەتی و پشتیوانی ئەوانی
تر بکەم

www.innen-leben.org

LIFE

من گەیشتمە ئەو باوەڕەی
کە دەڵێت ئێمە هەموو
لەیەک کەشتی داین ن

www.innen-leben.org

کاتی زۆر بەخۆم دەدەم بۆ بیرکردنەوەو تێرامانێکی قوڵ

www.innen-leben.org

فێربووم چۆن مامەڵەی لەگەڵ ترس بکەم

www.innen-leben.org

لە خۆم دەپرسم ئایا چی بۆ من گرینگە

www.innen-leben.org

هەر رۆژێک چۆنە وەک خۆی وەردەگرم

www.innen-leben.org

دلخۆشم کاتی زیاترم هەیە دووبارە لەگەڵ خێزانەکەم

www.innen-leben.org

هەرچەندە لەماڵەوەم بەس بە تەنیا نیم

www.innen-leben.org

من بۆم دەرکەوت کە پێکەنین و قسەی خۆش هەستێکی ئازادیم پێدەدات

www.innen-leben.org

کەس ناتوانی گەشبینیەکانم لەناو ببات

www.innen-leben.org

شین و گریان چارەسەر نییە

www.innen-leben.org

LIFE

دەستبەرداربوون واتای
دۆڕان نییە

www.innen-leben.org

LIFE

ترسەکەم دەگۆڕم بۆ ئەوەی
بە گەشاوەی بمێنمەوە

www.innen-leben.org

LIFE

ەلایەنی کەمەوە من ماڵێکم
هەیە

www.innen-leben.org

LIFE

من ڕێگایەکم دۆزیوەتەوە
بۆ بەردەوامبوونی
پەیوەندییەکانم لەگەڵ
ئەوکەسانەی بۆم گرینگن

www.innen-leben.org

LIFE

من ماڵەکەم وەک
هێلانەیەک لێکردووە

www.innen-leben.org

LIFE

سەرسامم بەو خۆشییە و
میهرەبانییە کە گەشە دەکات

www.innen-leben.org

LIFE

بەدڵ و بەگیان بەسەر ئەم
کاراساتەدا سەردەکەوم

www.innen-leben.org

LIFE

سوپاسی خۆم دەکەم و ڕێز
لە خۆم دەگرم وەک ئەوەی
کە هەم

www.innen-leben.org

LIFE

من داهێنانەکانم بۆ
تێپەڕاندنی ئاستەنگییەکان
بەکاردێنم

www.innen-leben.org

LIFE

ئاسودەم تارادەیەک
کەخشتەی کارەکانم و
چاوپێکەوتنەکانم زۆر نین

www.innen-leben.org

LIFE

دان بەوەدا دەنێم کە پابەندی
رێکارەکان دەبم بۆ
سەلامەتی هەمولایەک

www.innen-leben.org

LIFE

گیا بەهێمنی بە بەردەوامی
گەشەدەکات)

www.innen-leben.org

LIFE

بۆ چەند خولەکێک یش بێت
من هەوڵدەدەم هەموو
ڕۆژێک شتێکی تازە بو خۆم
بکەم

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org